《是非要温柔》

在不安中安定生命

0308

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.141 ～ P.144	無	**1 現在的時代是不安定的時代**	1.1 科技高度發展，競爭激烈，社會經常處於政治、經濟、軍事的壓力 1.2 治安問題、交通事故、環境污染等威脅著個人家庭與社會 1.3 在現今的工商社會下，人人汲汲營營於物欲的競逐 1.4 要挽救家庭，須從個人自己做起
		2 生命是不安的根源	2.1 生命的未來是不可知的 2.2 不用擔心生命安全問題 2.3 透過修行，讓心安定下來
		3 心如明鏡	3.1 真正的安心是無心可安 3.2 無心便是心不動，也不留下任何境象 3.3 無心可安的人,沒有煩惱的衝動,卻有智慧的功用

0308 在不安中安定生命

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.141 ～ P.144	無	1 現在的時代是不安定的時代	1.1 科技高度發展，競爭激烈，社會經常處於政治、經濟、軍事的壓力 1.2 治安問題、交通事故、環境污染等威脅著個人家庭與社會 1.3 在現今的工商社會下，人人汲汲營營於物欲的競逐 1.4 要挽救家庭，須從個人自己做起
		2 生命是不安的根源	2.1 生命的未來是不可知的 2.2 不用擔心生命安全問題 2.3 透過修行，讓心安定下來
		3 心如明鏡	3.1 真正的安心是無心可安 3.2 無心便是心不動，也不留下任何境象 3.3 無心可安的人,沒有煩惱的衝動,卻有智慧的功用

1 現在的時代是不安定的時代

1.1 科技高度發展，競爭激烈，社會經常處於政治、經濟、軍事的壓力。

1.2 治安問題、交通事故、環境污染等威脅著個人家庭與社會

1.2.1 隨時隨地都會使人的生命、家庭和財產毀於一旦。

1.3 在現今的工商社會下，人人汲汲營營於物欲的競逐

1.3.1 倫理淪亡、親情淡薄、家庭組織沒有安全感，離婚率愈來愈高

1.3.1.1 很多家庭，因為父母親忙於事業與應酬，對兒女疏於管教，而產生許多問題青少年，給社會帶來很多困擾。

1.4 要挽救家庭，須從個人自己做起

1.4.1 每個人都盡到家庭一份子的責任，便能達到父慈子孝、夫婦和睦、兄友弟恭的和樂境地。

2 生命是不安的根源—若能抱持這個看法，才能從不安全的環境中，把心安定下來

2.1 生命的未來是不可知的

2.1.1 有生命就不能有絕對的安全

2.1.1.1 以個人生命來說，從出生到死亡，生命中的每一分、每一秒，都不能有絕對的保障。

2.1.1.2 可能生病，也可能意外死亡。

2.2 不用擔心生命安全的問題

2.2.1 但要努力將危險降至最低的程度

2.2.1.1 自己不製造危險，也不使別人有製造危險的機會。

2.3 透過修行，讓心安定下來

2.3.1 赤裸裸的面對自己的心理活

2.3.1.1 在修行的過程中，才會發現自己的心很亂、很髒、很醜、很不安靜、很不清淨。

2.3.1.2 若能讓自己的心安定、清淨、毫無雜念，心自然安定下來。

3 心如明鏡

3.1 真正的安心是無心可安

3.1.1 無心狀態是入定，但不是普通世間定，此時沒有空間、沒有時間，沒有移動不移動的問題

3.1.1.1 任何事情的發生，但我們的心，不會跟著起動作、生分別。

3.1.1.2 例如，一條蟲在地上爬，你看到牠是在爬，但你的心不會跟著爬。

3.1.1.3 此時的心，如鏡子，鏡能反映一切從它前面經過的事物，但不會因事物的移動而變動，也不會留下任何痕跡。

3.2 無心便是心不動，也不留下任何境象

3.2.1 因為心不動，所以對於一切境象，都能如實的反映。

3.2.2 因為不留痕跡，所以對於反映的境象不會重疊混淆。

3.3 無心可安的人，沒有煩惱的衝動，卻有智慧的功用。

討論題目

1. 為什麼說：生命的本身就是不安全的根源？
2. 如何從不安全的環境中，把心安定下來？
3. 透過修行，能讓我們認識自己嗎？
4. 為什麼說：無心可安的人，就沒有煩惱的衝動？
5. 談「心如明鏡」與「無心可安」。